

Ekaina 2021

astelehena

7

- Makarroiak etxeko tomate eta gaztarekin



- Tortilla frantsesa labean



- letxuga oliozpinduekin



- Sasoiko fruta

14

- Brokolia olio-errearekin

- Txerri pernila enpanatuta



- landako patatekin



- Sasoiko fruta

21

28

asteartea

1

- Mediterranear arroza

- Ilarrak olio errearekin

-

- Sasoiko fruta

8

- Barazki menestra

- Bakailaoa labean



- piperradarekin

- Sasoiko fruta

15

- Landako paella

- Abadira rebozatuta



- pikillo saltsan

- Jogurta



22

29

asteazkena

2

- Kalabaza purea

- Hanburgesak



- etxeko gazta saltsan



- Sasoiko fruta

9

- Dilista gisatuak

- Oilasko izter errea

- txanpiñoiekin

- Jogurta



16

- Babarrun zuriak barazkiekin

- Oilasko mokadutxoak



- eta txanpiñoiak berakatz kutsuarekin

- Sasoiko fruta

23

30

osteguna

3

- Patata gisatuak errioxar erara



- Lagatza labean



- maionesa eta letxugarekin



- Sasoiko fruta

10

- Espinaka purea

- Txerri haragi gisatua barazkiekin

-

- Sasoiko fruta

17

- Kiribilkiak etxeko tomatearekin



- Urdaiazpiko egosidun tortilla



- entsalada nahasiarekin



- Sasoiko fruta

24

ostirala

4

- Babarrun gorriak barazkiekin

- Hegazti saltxitxak labean



- entsalada nahasiarekin



- Jogurta



11

- Garbantz gisatuak

- Palometa rebozatuta



- tomate saltsan

- Sasoiko fruta

18

- Barazki purea

- Albondiga erregosiak



- etxeko saltsan

- Jogurta



25

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduera fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da. Entsalada daukate egunero aukeratzeko, guarnizioa bezala. Hilero arrain freskoa dago programatuta eta merkatuaren eskaintzaren arabera aukeratuko da arraina. Egunero fruta jateko aukera dago postrean: Astelehen, asteazken eta ostiraletan fruta bariatua eskeniko da eta astearte, ostegunetan fruta edo jogurta aukeran. Postre bereziak: Bi astetik behin jogurta eta frutaren ordeko postre bereziren bat egongo da; beti ere, fruta aukeran izanik.

EGUN LARANJETAN
EKOLOGIKOA ETA/EDO
BERTAKOA JANGO DUGU.

EGUN BERDEETAN
EZ DAGO ANIMALIA
JATORRIKO PROTEINARIK.

askóra



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun
fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa
eta sulfitoak

Afarietzako aholkuak

1go eguna	2. eguna	3. eguna	4. eguna	5. eguna	6. eguna	7. eguna
Bazkaria						
<ul style="list-style-type: none"> Pasta /Arroza Arrautza Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Barazkiak Txerria Esneki postrea 	<ul style="list-style-type: none"> Lekaleak Arrain txuria Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa Haragi txuria Esneki postrea 	<ul style="list-style-type: none"> Patata Txekorra Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Barazkia Arrain urdina Esneki postrea 	<ul style="list-style-type: none"> Lekaleak Arrautza Fruta
Afarria						
<ul style="list-style-type: none"> Barazkiak Haragi txuria Esneki postrea 	<ul style="list-style-type: none"> Patata Arrain urdina Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Barazkia Txekorra Esneki postrea 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta/Arroza Arrain txuria Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Barazkia Arrautza Esneki postrea 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa Haragi txuria Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Barazkia Arrain txuria Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.